

## Innihaldslýsing 378

Mánudagur 4/12

Súpa: Rósinkál, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: **Ýsa**, heilhveit, brauðraspur, parmesanostur, salt, pipar, sýrður rjóni, sítrónupipar.

Grænmetisréttur: Grænmeti, kjúklingabaunir, tikka marsala marinerung, hvítlaukur, engifer, chili.(V)

Þriðjudagur 5/12

Súpa: Hvítkál, engifer, kjötkraftur, maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Aðalréttur: Nautahakk, tómamatmouk, chili, kjötkraftur, laukur, gulrætur.

Grænmetisréttur: Rótargrænmeti, sætarkartöflur, tómamatmouk chili, grænmetiskraftur. (V)

Miðvikudagur 6/12

Súpa: Rúgbrauð, malt, sítróna salt, sykur.

Aðalréttur: Þorskur villisveppir, truffluolía, repíuolía, salt, pipar, sýrður rjóni, kryddjurtir.

Grænmetisréttur: Gulrætur, laukur, sætar kartöflur, rótargrænmeti, kryddblanda, hvítlaukur, kjúklingabaunir, grænmetiskraftur.(V)

Fimmtudagur 7/12

Súpa: Hrísgrjón, salt, sykur, rjóni, vanilla, möndlur.

Aðalréttur: Grísa-hamborgarhryggur, sinnep, púðusykur, rauðvín, kjötsoð maesinamjöl, **matreiðslurjóni**.

Grænmetisréttur: Sætar kartöflur, rótargrænmeti, ólífuoalía, hvítlaukur, kryddjurtir.(V)

Föstudagur 8/12

Súpa: Grænmeti, grænmetiskraftur.

Aðalréttur: Kjúklingakjöt, salt, kartöflusterkja, laukduft, kjúklingakraftur, repíuolía, brauðraspur, maissterkja, brauðhjúpur.

Grænmetisréttur: Grænmeti, baunsterkja, kryddblanda, grænmetiskraftur, cous cous.(V)

Laugardagur 9/12

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Nautalæri, laukur, paprika, sveppir, kjötsoð, tómamatmouk, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aukaréttur: Ýsa, brauðraspur, heilhveiti, salt, pipar, karrý, smjör, repíuolía, laukur.

Sunnudagur 10/12

Súpa: Grænmeti, kjötkraftur, maesinmjöl, matreiðslurjóni.

Aðalréttur: Lambalæri, salt, pipar, grillkrydd, kjötsoð, rósamrin, timian, maesinamjöl, matreiðslurjóni.

Aukaréttur: egg, salt, pipar rótargrænmeti.

Í eldhúsinu er notað hráefni sem getur valdið ofnæmi t.d. hnetur, fræ, mjólkurvörur, egg, og baunir. Allir kjötkraftar og krydd eru án MSG.

Innihaldslýsing á kjötkrafti: Joðbætt matarsalt, þrávarnarefni(E320) krydd, soja, lauksduft, ger, repíuolía, bragðaukandi efni (E620 E635) nautakjötsþykkni/hænsnakjötsþykkni.

Grænmetiskraftur: Joðbætt matarsalat, soja, E621, E635, sólblómaolía, þurkaðir ávextir, glugosasaþykkni, ger. Matreiðslurjóni: Undanrennuft, grænmetis olía.

Majones: Repíuolía, vatn, eggjarauður, sykur, salt, E260, E330, E202, E211.

(M)= mjólkurvörur, (E)= egg, (V)= vegan.

Upprunaland á hráefni: Fiskur Ísland, kjúklingur Ísland, nautakjöt Ísland grísakjöt Ísland.